

Ergonomie beim Mountainbiken – Tipps und Tricks

von bb - Mittwoch, 25. August 2021

https://www.pd-f.de/2021/08/25/ergonomie-beim-mountainbiken-tipps-und-tricks_16207



Mountainbiken ist gesund und hält fit. Auf dem MTB sitzt man weniger und fährt aktiver mit dem ganzen Körper als auf Renn- oder [Reiserad](#) – trotzdem ist die richtige Einstellung wichtig, um Langzeitschäden an Gelenken zu vermeiden. Was Einsteiger:innen beachten sollten und mit welchen kleinen Maßnahmen sie den Fahrspaß verbessern können, erklärt der [pressedienst-fahrrad](#).

Das Wichtigste zu Beginn: Die richtige Einstellung des Bikes ist entscheidend. Die Kontaktpunkte Sattel, Lenker und Pedale sollten in Abstand, Höhe und Winkel auf den Körper abgestimmt sein – je nach [Fahrradtyp](#) und Fahrstil. Diese Einstellungen nimmt in der Regel der/die geschulte Fachhändler:in beim Kauf vor. Meist treten allerdings Probleme wie eingeschlafene Hände oder Füße erst bei den ersten längeren Touren auf. Dann heißt es zu Hause auch einmal nachbessern. Der Ergonomiespezialist [Ergon](#) bietet dafür eine spezielle „Fitting Box“ (29,95 Euro) an. „Mit dieser können auch Neulinge mit wenigen, schnellen Handgriffen und ohne weitere Vorkenntnisse ihr Rad ergonomisch nachjustieren“, erklärt Ergon-Pressesprecher Lothar Schiffner. Entwickelt wurde die Einstellungsanleitung von Dr. Kim Tofaute, einem der führenden Experten in Sachen Fahrradergonomie.

Abstimmung nach Fahrstil ausrichten

Außerdem macht es oft Sinn, Komponenten wie Sättel oder Griffe zu tauschen. „Dann sollten sie allerdings auf den passenden Einsatzzweck abgestimmt sein. Downhill-Athlet:innen brauchen andere Komponenten als Allmountain-Fahrer:innen“, sagt Schiffner. Abgeknickte Handgelenke sorgen beispielsweise schnell für Taubheitsgefühle. Hier schafft ein Flügelgriff Abhilfe. Durch die größere Auflagefläche wird der Druck besser verteilt, die Handstellung automatisch korrigiert und somit der

Karpaltunnel, der bei falscher Handstellung verengt wird, entlastet. Wer noch mehr Wert auf Komfort legt und gerade bei Bergauf-Passagen auch einmal die Griffposition wechselt, kann Griffe mit sogenannten Barends, wie den „GP2“ von Ergon (49,95 Euro), für noch bessere Entlastung nutzen. „Funktionalität schlägt Style“, schmunzelt Schiffner mit dem Verweis, dass heute viele Mountainbiker:innen aus optischen Gründen auf die „Lenkerhörnchen“ verzichten.

Griff muss passen für gute Kontrolle

Wichtiger als die Optik ist für Geländesportler:innen generell der richtige Halt. Dazu entscheidend: der passende Griffdurchmesser. Ein zu dicker Griff kann die Kontrolle über das Rad verringern – problematisch auf anspruchsvollen Abfahrten. Bei der Kombination aus großer Hand und zu dünnem Griff stoßen hingegen die Finger aneinander. In der Folge können bei längeren Abfahrten die Hände verkrampfen und die Finger sich nicht mehr öffnen lassen. „Die optimale Griffposition ist allerdings eine individuelle Sache. Grob kann man sagen: Man sollte beim Umgreifen mit den Fingern an den Handballen herankommen, aber nicht anstoßen“, rät Bodo Hellwig, Produktmanager bei [Sport Import](#) und verantwortlich für die Betreuung der Griffmarke [Odi](#). Bei ergonomischen Griffen zusätzlich entscheidend ist die Griffhärte, weil sie bei der Dämpfung unterstützt und Vibrationen verhindert. „Wer mehr race- und performance-orientiert fährt, nutzt dünne Griffe mit einem harten Profil. Langstreckenfahrer:innen greifen eher zu weichen Griffen. Die Entscheidung ist aber ebenfalls eine persönliche, womit man besser klarkommt. Das Gleiche gilt für das Fahren mit und ohne Handschuhe. Ausprobieren ist wichtig“, so Hellwig weiter. Für Einsteiger:innen ist das Fahren mit Handschuhen allerdings aus Sicherheitsgründen zu empfehlen. „Schon ein unspektakulärer Sturz auf einem Forstweg mit feinem Schotter kann dazu führen, dass die Handinnenflächen schmerzhaft Verletzungen davontragen und die Tour ist beendet“, begründet Schiffner.

Breite Lenker sind im Trend

Für eine bessere Kontrolle geht der Trend beim [Mountainbike](#) seit ein paar Jahren zu breiteren Lenkern, weil dadurch die Arme in einer leicht angewinkelten Position sind und somit die Kraftübertragung besser ist. Während früher Lenkerbreiten von 600 Millimetern Standard waren, sind es mittlerweile im Durchschnitt 720 bis 780 Millimeter. „Der Lenker sollte ungefähr so breit wie die eigene Schulterbreite sein. Im Zweifelsfall wählt man den Lenker etwas breiter und probiert verschiedene Griffposition aus. Kürzen lässt er sich immer“, rät Daniel Gareus, Pressesprecher von [Cosmic Sports](#), dem Deutschlandpartner von Lenkermarken wie [Renthal](#) und [Ritchey](#). Für technisch versierte Fahrer:innen bietet Ergon zudem mit der „GE1“-Serie (ab 34,95 Euro) sogar Griffe an, die speziell für breite Abfahrtslenker konzipiert sind und dafür sorgen sollen, dass die Oberkörper- und Unterarmhaltung automatisch korrigiert wird. „Das minimiert den Armpump und somit ein Ermüden“, sagt Schiffner. Wichtig dabei: Der Bremshebel muss ideal erreichbar sein. Um die optimale Hebelwirkung zu erreichen, sollte der kleine Finger am äußeren Ende des Griffs und der Zeigefinger am Bremshebel liegen und zusammen mit der Hand und dem Unterarm eine gerade Linie bilden.

Sattel entlastet bergauf wie bergab

Taubheitsgefühle an den Füßen oder dem Gesäß lassen sich mit einem entsprechenden Sattel korrigieren. „Bis man den individuell optimalen Sitz gefunden hat, muss man vielleicht ein paar ausprobieren“, weiß Daniel Gareus, dessen Unternehmen auch die US-Sattelmarke [SDG](#) führt. Ein MTB-Sattel ist in der Regel lang und schmal, dennoch gibt es Unterschiede, die im Einsatzzweck begründet sind. Allround-Sättel wie die „SM MTB“-Serie von Ergon (ab 69,95 Euro) oder der „Bel Air 3.0“ von SDG (ab 59,99 Euro) weisen einen langgezogenen Entlastungskanal auf, der auf längeren Sitzpassagen Taubheitsgefühle vermindern soll. „Wichtig für Mountainbiker:innen ist zusätzlich eine breite Sattelnase für Abfahrten. In der Regel fährt man dann im Stehen und führt das Bike auch mit den Oberschenkeln. Die Sättel müssen dafür vorbereitet sein“, so Gareus. Eine breite, komfortable Sattelnase ist allerdings auch bei längeren Bergauf-Passagen sinnvoll, weil Mountainbiker:innen gerne auf dem Sattel nach vorne

rutschen. Gerade bei Frauen kann eine breite Sattelnase für Entlastung der schmerzempfindlichen Bereiche sorgen.

Sitzknochenabstand messen

Aber was nützt ein ergonomischer Sattel, wenn er die falsche Größe hat? Entscheidend ist also auch die Passform. Um das passende Produkte zu finden, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Die Messung des Sitzknochenabstandes ist auch bei Mountainbiker:innen ein gängiger Weg, um die passende Sattelgröße zu bestimmen. „Dabei muss die Sitzposition berücksichtigt werden. Als Mountainbiker:in sitzt man anders auf dem Rad als auf dem City- und Trekking-Bike oder dem [Rennrad](#). Das wirkt sich dann auch auf die Sattelwahl aus“, so Schiffner. Sein Tipp für Einsteiger:innen, die wenig Lust auf alle Arten von Sitzbeschwerden haben: ein Modell aus der neuen „Core“-Serie (149,95 Euro). „Durch einen flexiblen ergonomischen Kern gehen die Sättel die Tretbewegungen mit und sind dadurch äußerst komfortabel und rüchenschonend.“ Zur richtigen Bestimmung der Größe bietet Ergon beispielsweise ein Online-Tool an. Auch beim Komponentenspezialisten WTB kann man online den Sattel bestimmen lassen. Dafür muss man allerdings die Breite des Handgelenks messen. Diese korreliert laut Hersteller mit dem Sitzknochenabstand. Ein Algorithmus im Online-Tool berechnet anschließend anhand der Sitzposition und der gewählten Körperform den passenden Sattel. Derartige Tools dienen aber in erster Linie der Orientierung bei der Sattelsuche und ersetzen nicht das Ausprobieren. Außerdem muss der neue Sattel auch passend montiert sein, damit keine Kniebeschwerden auftreten.

Radhersteller will vereinfachen

Damit die Suche nach dem passenden Bike vereinfacht wird, hat Fahrradhersteller [Ghost](#) das ergonomische Konzept Super Fit entwickelt. Die Idee: Die biometrischen Körperdaten von Mountainbiker:innen sind in bestimmten Größengruppen sehr ähnlich. Ist anhand der Körpergröße die richtige Rahmengröße ermittelt und der Fahrstil festgelegt, muss nur noch die Sattelhöhe und Sattelbreite richtig eingestellt werden und die Fahrt kann losgehen. Dafür hat Ghost in der Breite verstellbare Sättel an manchen Rädern verbaut. „Mit diesem Konzept können wir für rund 95 Prozent der Mountainbiker:innen ein für den Fahrstil passendes Bike anbieten – ohne kompliziertes Analysieren von Geometriedaten und Austausch von Komponenten“, umfasst Marketingmanager Felix Pätzold das Konzept, das mittlerweile bei fast allen Mountainbikes der Marke umgesetzt wird.

Pedale: Sicherer Stand und guter Halt

Bleibt als letztes der Kontaktpunkt Schuhe und Pedale. Manche Mountainbiker:innen fahren gern mit Klickpedalen, andere nutzen lieber Plattformpedale mit großer Fläche und scharfen Pins, die sich mit der Schuhsohle verzahnen und so auch immensen Halt bieten. Klickschuhe haben dabei eine teils extrem steife Sohle, was für die Kraftübertragung optimal ist. Wichtig ist aber auch hier die richtige Einstellung. Da bei Klickpedalen der Fuß immer an der gleichen Stelle bleibt, müssen die Cleats passend ausgerichtet werden. Hilfreich ist dabei beispielsweise das Einstellungsstool „TP1“ (29,90 Euro) von Ergon. „Aber auch Plattformpedale sollte man mit festen Sohlen fahren und nicht etwa mit normalen Sneakern. Dabei gilt: Je sportlicher, desto steifer die Sohle“, sagt Anna Rechtern vom Ausrüster [Vaude](#). So sei der sichere Halt auf dem Pedal garantiert und Krämpfe in Füßen und Beinen vorgesorgt. Der „Moab Tech All Mountain“ (170 Euro) mit Boa-Verschluss etwa bietet eine griffige, flache Sohle, mit der auch Schiebepassagen kein Problem sind. Für eine ideale Position auf dem Rad sollte man übrigens darauf achten, dass die Achse des Pedals zwischen Fußballen und Fußmitte sitzt. So gelingt die mittige Position auf dem Bike, die schnelle, dynamische Reaktionen auf Hindernisse etc. vereinfacht. Um MTB-Schuhe ergonomisch besser an Fahrer:innen anzupassen und mit einer steifen Zwischensohle die Kraftübertragung zu verbessern, bietet Ergon in Zusammenarbeit mit Solestar spezielle Einlegesohlen an, die in so gut wie jeden Radschuh passen.

[Express-Bildauswahl \(11 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(76 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pdf:

[Fahrradsattel – was man beim Kauf beachten muss](#)

[Drei Ergonomietipps vom Experten](#)

[Rückenfreundlich Radfahren](#)

[Zehn körperliche Beschwerden, bei denen Radfahren helfen kann](#)

Passendes Bildmaterial



